

Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Enero de 2019

Liberty Charter School, Victory Charter School
and Legacy Charter School



BOCADOS SELECTOS

Fiesta de palomitas
¡El 19 de enero es el Día Nacional de las Palomitas de Maíz!

Disfrute con su hijo de esta golosina con una sana variación. El lugar de condimentar las palomitas con mantequilla, espolvoreénnlas con chile en



polvo o con canela. O sírvanlas con un chorrito de chocolate caliente y coco rallado. *Consejo:* Opten por las palomitas hechas con aire caliente o en el microondas sin condimentos añadidos para evitar el aceite y la sal.

Inscripción en las actividades de primavera

Adelántense a la primavera apuntando a su hija ahora a deportes y actividades. Pregúntele qué deportes le interesan y luego infórmense sobre la fecha de inscripción. Podrían tener en cuenta T-ball, fútbol, hockey sobre patines y ligas de lacrosse. Quizá le apetezca recibir clases de tenis, unirse a un club de atletismo o probar con la animación deportiva.

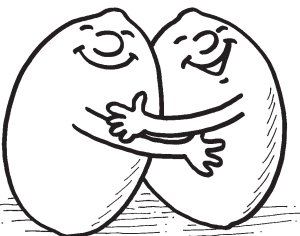
¿SABÍA USTED?

El estómago de su hijo es aproximadamente del tamaño de sus dos puños. Esto le puede dar una idea (y también a usted) de cuánta comida necesita para llenarlo. Ayúdelo a controlar el tamaño de las porciones sirviendo comidas y botanas más pequeñas que satisfarán su hambre y pondrán freno a comer en exceso.

Simplemente cómico

P: ¿Cómo pide un abrazo un limón?

R: “Por favor, ¿me estrujas un poquito?”



Sanas tradiciones invernales

Comiencen el 2019 con nuevas y divertidas tradiciones familiares que motivarán a su hija a comer alimentos sanos. Pongan a prueba estas ideas.

Barbacoa para días fríos

En un día despejado enciendan la parrilla del patio o vayan a un parque que tenga asadores. Llévense hamburguesas magras, molletes integrales y guarniciones como lechuga y tomate. Llenen también un termo con sidra caliente y lleven en recipientes con aislamiento térmico platillos nutritivos como puré de camotes o habichuelas al vapor.

Cómodas meriendas “veraniegas”

Añadan algo de variedad a las comidas invernales con meriendas dentro de casa. Extiendan una manta en el piso de la sala y disfruten de platos favoritos del verano que pueden comprar en el pasillo de los congelados. *Ejemplos:* mazorcas de maíz, fresas, rodajas de calabacita. Las frutas y las



verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas y se consiguen todo el año.

Cenas compartidas con tema

Turnense con familiares y amigos para celebrar en su casa cenas compartidas. ¡El anfitrión elige el tema! Por ejemplo, todos los alimentos deben empezar con C, como calabacita y coliflor, chili con verduras y pan de centeno. O bien elijan un ingrediente (por ejemplo, naranjas) que deba incluirse en todos los platos (pollo con glaseado de naranja, ensalada de espinacas con rodajas de naranja mandarina). 🍊

Circuito de cinco minutos

En tan sólo cinco minutos su hijo puede completar su propio “circuito de ejercicios” y desarrollar la resistencia y la fuerza. Dígale que coloque instrucciones alrededor de la casa y que haga su circuito unas cuantas veces al día. He aquí algunas sugerencias.



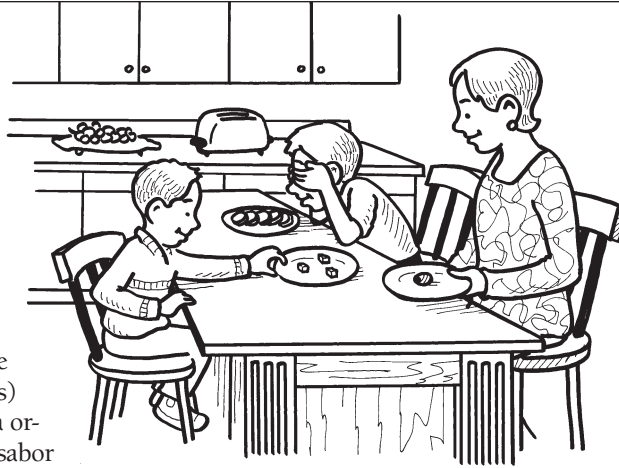
- 1. Sótano:** Salta a la cuerda mientras cantas tu canción favorita.
- 2. Entrada:** Lanza una pelota al aire, da tres palmadas y atrapa la pelota.
- 3. Cuarto de estar:** Imagina que eres un soldado pasando bajo una valla. Túmbate en el suelo y usa los codos para “arrastrarte como en el ejército” bajo una mesa.
- 4. Cocina:** Pon sillas en fila y salta alrededor de ellas.
- 5. Cuarto de lavandería:** Sube y baja a saltos una cesta de la ropa puesta bocabajo. 🧺

Una fiesta para los sentidos

Su hijo puede explorar sus sentidos mientras come. Las siguientes actividades lo animarán a prestar atención a los sabores, los aromas y las texturas de la comida.

Dulce y salado. Dele a su hijo una porción de combinado de frutas y frutos secos y pregúntele qué sabe dulce (pasas, arándanos deshidratados) y qué sabe salado (pretzels, cacahuates). Podría organizar los ingredientes en montones según el sabor y hacer una gráfica con sus hallazgos.

Adivinanza de aromas. Anime a su hijo a que identifique por su aroma algunos alimentos



conocidos. Sirva en platos distintos alimentos como daditos de queso, rodajas de banana y aceitunas. Dígame que cierre los ojos, que los huela de uno en uno y que le diga qué hay en cada plato. ¿Cuántos puede adivinar correctamente?

Combinado de texturas. Hagan juntos sándwiches o ensaladas que incorporen tantas texturas como sea posible.

Hablen luego de las texturas que comen. Para un sándwich podrían usar pan *blando*, pavo *tierno*, brotes *crujientes* y *mantecosas* rodajas de aguacate. Mezclen también ensaladas con lechuga *crocante*, *firmes* rodajas de rábano, *migajas* de feta y aliño *cremoso*. ♥

DE PADRE A PADRE Caja de sugerencias de recetas

Pizza, tacos, bocaditos de pollo... nuestra familia solía comer siempre las mismas cosas y yo no tenía tiempo de buscar recetas nuevas y sanas que les gustaran a todos. Cuando se lo mencioné a mi hermana me enseñó su "caja de sugerencias de recetas". Me encantó la idea, así que creamos una para nuestra cocina.

Le pedí a mi familia que recogiera recetas interesantes o poco comunes. Recortamos algunas de periódicos y cajas de alimentos, copiamos recetas de libros de cocina e imprimimos algunas de nuestros sitios web favoritos. ¡Hasta recortamos recetas de *Nutrition Nuggets*!

Mi hijo Tyler decoró una caja para guardar nuestros recortes. Ahora, antes de ir al supermercado, sacamos un par de recetas y compramos los ingredientes que necesitamos. ¡En el menú de esta semana tenemos pastel de carne con champiñones portobello rellenos y gyro con garbanzos! ♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD Música y movimiento

La música es un gran motivador para la actividad física. Use estas ideas para animar a su hija a que sea activa y desarrolle habilidades de la motricidad gruesa.

- **Canción con variación.** Que su hija cree sus propias versiones de canciones conocidas. Para "The Hokey Pokey" en lugar de "Date una vuelta entera" podría cantar "Haz una voltereta" o "Sube y baja las escaleras". O bien canten "Si eres feliz y lo sabes" y cambien las acciones a "salta en un pie" o "tócate los dedos de los pies".
- **Inventen bailes.** Creen una coreografía usando distintas combinaciones de movimientos. Cada persona podría elegir un paso de baile (brinco, giro, salto). A continuación su hija puede usar los pasos para crear una secuencia. *Ejemplo:* brinco, giro, giro, salto, brinco, giro, giro, salto. Pongan música y que su hija dirija la coreografía del baile. ♥



EN LA COCINA Platos de pescado para niños

Aficione a su hija al pescado con estas sabrosas recetas.

Paquetes de tilapia

Su hija puede envolver estas porciones como regalos. Preparen 4 cuadrados de papel de aluminio. En cada cuadrado, dígame que coloque bien alineados 6 espárragos y encima un filete de tilapia de 4 onzas. Dígame que condimente cada filete con 1 cucharadita de jugo de limón y 1 rodaja de limón. A continuación tiene que cerrar el papel de aluminio de cada porción y colocar las porciones en una fuente para el horno. Horneen a 400 °F hasta que el pescado se separe en láminas y los espárragos estén tiernos, unos 15–20 minutos.



Brochetas de salmón y verduras

Invite a su hija a componer estas vistosas brochetas. En un recipiente mezclen 1 libra de trozos de salmón con 18 tomatitos cereza, 1 taza de cebolla roja troceada, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de jugo de lima, 1½ cucharadita de tomillo y 1 cucharadita de ajo picado. En cada brocheta su hija puede ensartar 1 trozo de salmón, 2 tomatitos y 2 trozos de cebolla. Horneen 15–20 minutos a 350 °F hasta cocinar el pescado por completo. ♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.
Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfcustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com

La revisión de *Nutrition Nuggets*™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673